

# ÍNDICE

Prólogo. La salud y la mujer: reflexiones desde el sur	13
Introducción a la cuarta edición	21
Pequeña introducción a la segunda edición	25
Del libro y sus protagonistas	29
I. A modo de introducción	37
II. Pequeña historia de una experiencia	43
III. El grupo se encuentra	53
IV. Las mujeres, ¿quiénes somos?	61
V. ¿De qué-quién depende nuestra salud?	75
VI. ¿Cómo conseguimos enfermar?	99
VII. ¿Qué lugar ocupan l@s hij@s?	109
VIII. La familia, trampa o trampolín	123
IX. La pareja, el desconcierto	137
X. El parto, un nuevo nacimiento	149

XI. El cuerpo, como identidad	185
XII. La ginecología o la sabiduría de las mujeres	201
XIII. La sexualidad, o los caminos del cuerpo	221
XIV. Los caminos de la mente	239
XV. La menopausia. Otra oportuniada robada	251
XVI. Encuentro con el cuerpo	271
XVII. ¿Y las profesionales?...	281
XVIII. Maternidad, experiencia, condicionamiento, aprendizaje, función social. Entre el deseo, el mandato y la conciencia	301
XIX. Recapitulando. La despedida. La esperanza abierta	319
Bibliografía	345
Anexo nº 1	
Programa de salud y de formación	355
Anexo nº 2	
Programa de salud y de formación	361
Anexo nº 3	
Recomendaciones generales de la OMS (Organización Mundial de la Salud) sobre los derechos de la embarazada y el bebé	365
Anexo nº 3 bis	
Enlaces de utilidad	369

Anexo nº 4	
Derechos de los padres y de los niños en el ámbito sanitario durante el proceso del nacimiento	371
Anexo nº 5	
Derechos del enfermo	375
Contactos útiles	377
Listado de mujeres participantes	379



*A la vida... por tanto gozo y tanta generosidad  
a veces disfrazada de dificultades*



Queridas-os:

Esta es mi carta múltiple de agradecimiento para todas y cada una de las personas que de algún modo, habéis contribuido y hecho posible que este trabajo vea la luz. Y puedan disponer de él cuantas mujeres (¡y hombres!) lo deseen.

En esta cuarta edición, deseo y debo también agradecer profundamente a cada un@ de l@s lector@s desconocid@s —o no—, que con vuestro interés estáis posibilitando la difusión de este trabajo, y generando con ello un pequeño-gran movimiento alrededor de este tipo de experiencias. Gracias por sumaros a este efecto multiplicador que deseo beneficie al mayor número de personas posible.

Agradezco también, e invito a seguir haciéndolo de cualquier modo posible, a tod@s aquell@s que con la excusa de este libro, os habéis puesto en contacto conmigo para sugerirme, agradecerme, comentarme, o simplemente compartir...

Os animo desde ya a que sigáis lanzándoos a ser vosotr@s mism@s efectos multiplicadores y comunicadores de todo cuanto signifique mejorar la *vida*, que no es otra cosa que esto de la salud...

A tod@s l@s «sembrador@s» que creéis que lo importante no solo es recoger la cosecha, sino seguir sembrando y cuidando la siembra mientras estemos viv@s... en la fe de que alguien se beneficiará, en algún momento, en algún lugar...

Especialmente...

A ti, Anna, mi editora. Por seguir fiel a tu propia línea editorial y propiciar la difusión de la cultura que promueve y mejora la vida.

A ti, Rosa, por ser artífice en la sombra de este trabajo, y potenciadora, a costa de la tuya, de la salud de muchas mujeres. Pero sobre todo, por seguir en mi vida.

A ti, Merce. Por ser cómplice, en mi profesión, en mi vocación y en mi vida.

A ti, Marisa... Por atravesarte a ofrecer tu quehacer terapéutico y amoroso a las mujeres, y seguir en mi camino.

A vosotras, Maca y Xusa... por comprometeros con mi trabajo al prologar. Y seguir ampliando complicidades en la vida y en la salud.

A ti Mabel, por haber encontrado tu propia forma de incidir en la salud de tantas personas, y seguir cerca después de toda una vida, dando forma a las utopías «no violentas» con las que soñamos desde nuestra primera juventud.

A ti, Ana, por tu-mi-nuestra «pasión de vivir»... donde pusiste arte, imagen y voz, a esta pequeña aventura.

A ti, Victoria (Sau), que desde tu grandeza personal y profesional, me has permitido acceder a ti, y disfrutarte como colega, amiga y «madrina» simbólica de mi primera obra. Por reforzar mi autoconfianza, apoyar mi trabajo; y seguir siendo estimulante, lúcida, comprometida y honesta.

A ti, Donatella... que has recogido parte de la semilla, para trasplantarla a tu sur, a tu Calabria, a Italia... ampliando así el círculo de mujeres y salud...

Y más allá de todo agradecimiento... a ti, Pepe. Compañero-amante-amigo-cómplice-esposo. Por tu ilimitada confianza. Tu apoyo incondicional. Y sobre todo, tu estar. Tu quehacer cotidiano y amoroso de padre. Sin todo ello, nada hubiera sido...

Y a vosotras, ¡mis niñas-ya jóvenes!... Marta, Ana. Porque vuestra existencia y vuestra presencia hacen mi vida más completa, y mis sueños más posibles.

*María Fuentes*

mariafuentes3@yahoo.es

<http://artemisalud.blogspot.com>

**Dirección postal:**

Apdo. 268. Arcos de la Fronteras  
11630-Cádiz

# PRÓLOGO

## LA SALUD Y LA MUJER: REFLEXIONES DESDE EL SUR

Hace algún tiempo mi querida amiga María y yo hablábamos de empezar a poner por escrito aquello que ha sido su experiencia en el arduo camino de la salud de la mujer. La conozco desde hace muchos años y sabía que su libro no sería solo un trabajo típicamente erudito de una mujer versada en ese campo. Por conocerla, sabía de su compromiso con la palabra de las mujeres, con su experiencia íntima, vivencial, con el sufrimiento y con el goce que están en la base de la vida y por estarlo, la señalan y sobre todo, la describen.

Desde una primera aproximación constaté ese compromiso que ha sabido plasmar con gran claridad y honestidad en sus páginas sin dejar por ello de ser rigurosa, al abordar los contenidos como un entramado que une vitalmente lo científico con la experiencia subjetiva de las protagonistas. Es un libro que presenta la salud como una *urdimbre* entre lo que vivimos y lo que pensamos, al que ella ha dado forma.

Hay un conocimiento *intelectivo* que supone la lumínica y evidente explicación de un saber determinado, y hay un conocimiento *orgánico* hecho de luz y oscuridad como un saber que surge de la penumbra, allá en donde el alma se sitúa viviendo la mezcla de ambas cosas.

A las mujeres en general nos gustan las penumbras, las volutas, los recovecos, donde las luces y las sombras se aman y se entretejen para reconocerse mutuamente.

Y es precisamente en esa *penumbra* en donde María ha sabido situar este libro tejido de la experiencia anímica y de la exploración

de los conceptos. De la húmeda cavidad vaginal. ¡Descubrimiento asombroso de sus aguas y sus flujos! Y del pensar que surge de la mirada, de la pupila despierta que penetra asombrada en sus profundidades.

Porque para conocer, hemos de saber *ver, contemplar...* actitud propia de la mujer, también criticada por actuar aquella «sospechosa curiosidad femenina» que siempre ha pretendido saber lo que no era adecuado...

Y porque la salud y la mirada van juntas a través del ojo que sabe *observar y percibir* el cuerpo, porque la sintonía con nuestro cuerpo es el primer elemento de reconocimiento de la vida. Y en este libro aparece su decidido afán por darle protagonismo, palabra, descripción...

Se han buscado los conceptos haciéndolos emerger de la profunda caverna del cuerpo, porque al final él sabe de todo y no se le puede engañar tan fácilmente.

María nos muestra que se realiza el mismo camino para parir un niño que un concepto, pues ¿acaso el *concepto* y la *concepción* no van juntas? ¿No nos señala la palabra su mismo origen? Así las mujeres podemos aprender a *dar a luz* los conceptos que nos autodescriben, no en un definir cerrado y angosto, sino como los nuevos niños de nuestro pensar que nacen del mismo lugar auto-perceptivo de nuestra interioridad corporal. Porque tal como dijo Goethe, si miramos dentro de la naturaleza, esta nos desvela sus leyes intrínsecas. Es el intento de descubrir no solo *qué* es la naturaleza, sino *cómo* trabaja y *cómo* se manifiesta.

El momento en que la historia separó el pensamiento de la naturaleza marcó la ruptura del camino para que lo femenino, y más específicamente la mujer, encontrase su centro. Así fue cómo la Pitonisa perdió su trípode de poder, su asiento en el ombligo del mundo, llamado por los griegos el *omphalos*, y así fue cómo Apolo desde su Templo de Delfos, que había indicado aquella famosa frase de *¡Conócete a ti mismola!*, se quedó sin transmisora para poder fecundar la cultura.

Los conceptos *desenraizados* de los profundos abismos de la naturaleza fueron, a partir de entonces, el reino de lo masculino que perdió de esta manera *la savia* de su propio pensar y ni siquiera la concepción lo fue por entero de las mujeres,

porque al final, como se señala en esta obra, fuimos expulsadas de nuestro propio territorio, instaladas en una cultura expropiadora de nuestro cuerpo, colonizadas por instancias ajenas y por conceptos que no nos pertenecían. Porque no hay mayor extrañamiento que aquel que se produce por alejamiento de las propias entrañas. Perder el contacto con el origen conduce a la pérdida del hilo que orienta nuestro *sentido*, dejamos así de ser seres en devenir para convertirnos en huérfanas/os, sin saber hacia dónde nos dirigimos.

El *falo* se instaló en el centro del mundo en el lugar del *omphalos*, para sustituir al ombligo de la madre tierra, de donde las mujeres tomaban su energía para conducirla al saber.

Ese nuevo centro no ha dirigido tan solo la orientación de nuestra sexualidad, sino de nuestra identidad como mujeres. *Erecto, directo, penetrante, enjuiciador*, su presencia no se discute demandando *receptividad, acomodo, acoplamiento y sumisión*, creándonos la fantasía de que si no somos definidas por él, no tenemos símbolos que nos sean propios y que nos estructuren.

Señalo la importancia de resituar al cuerpo-mujer ante nuestra propia mirada, encontrándonos en su mullida cavidad, y de *recrear* su nombre desde él mismo.

*La reflexión desde el sur* nos llama a instalar el pensamiento en la parte inferior de nuestra geografía corporal, haciendo descender hacia la profunda oscuridad nuestra percepción. Hemos de mirar *adentro*, que es también *abajo*, para reencontrar así lo perdido, lo olvidado en el fondo de nosotras mismas y nuestros cuerpos. Apolo deja sitio a Dionisos, dios de las metabolizaciones, de la transgresión de los límites que impone aquello que ya se da por sabido, dios de la muerte y la regeneración. Por eso *Dionisos*, presente en las fuerzas del sur, fue un dios de las mujeres.

Una nueva luz penetra en los escondrijos demasiado tiempo ocultos y los muestra con nombres propios: *Clitoris, Vagina, Vulva...* la urdimbre creada de blandas oscuridades y tensas turgencias... Pues la mujer al fin es un poco de cada cosa y el preciso trabajo realizado en estas páginas conduce a integrar ambas.

Me uno con alegría al deseo compartido por las mujeres que participaron en la creación de este libro, a «seguir abriendo las ventanas», que el aire y la luz penetren en los recintos cerrados para

que la salud sea aprensible, y que las pupilas nos traigan de nuevo la percepción de nuestros contornos.

*Carmen González Bayo*  
Psicóloga-analista junguiana. Miembro titular  
de la International Association for Analytical Psychology  
de Zürich. Analista y didacta  
de la Sociedad Española de Psicología Analítica.

\* \* \*

Tener este libro en las manos es ya un reto. Un libro escrito por una mujer que no habla de mujeres sino que permite hablar a las mujeres acerca de todo lo que les bulle dentro.

El pretexto es la salud, un hermoso pretexto que permite a un universo, el de las mujeres de Jerez de la Frontera, mujeres de varias generaciones, desde las adolescentes hasta las abuelas, como si se tratara de una tribu, abrir una rendija para ver el mundo y para expandir la conciencia. Abrir una rendija y una puerta. Muchos y muchas quizás no han traspasado este umbral pero otras lo acaban de hacer para todas y para todos.

Hoy hemos hablado de sexualidad. Pero no en los términos en los que se habla normalmente. Hoy hemos hablado de abrir ventanas. Abrir ventanas al sol, al aire. De respirar hondo y conocer con ojos expectantes todo el mundo maravilloso que se abre con ellas. «Nuestra sexualidad», eso que durante tanto tiempo fue un túnel oscuro, lleno de fantasmas, el territorio maldito. Se me pasan ideas que caen como losas sobre mi cabeza: la llave, el candado, el querer y no deber, el angustioso miedo de salirse de lo que «se espera de ti».

Hoy hemos abierto las ventanas. Algunas, después de tanto tiempo de oscuridad, no han podido resistir la luz y han cerrado los ojos, ¡es duro!

Sin embargo, las ventanas se abrieron para muchas de nosotras. Aquellas ideas que pasaban por mi cabeza

y pesaban como losas, ya no son ideas. A la luz, tienen nombre propio:

Clítoris, tejido clitoridiano, vulva, vagina... hemos abierto las ventanas... ¡y qué bonito ha sido ver mi propia casa, invitar a las vecinas, y compartir con ellas lo mejor de mí!

Ha habido comunicación. ¡Qué sensación, la de sentirse iguales!

Me vienen imágenes de paredes blancas, reflejando luz, geranios olorosos y cielo azul, oigo agua fresca correr... y todo por ¡abrir ventanas! (Trinidad, 35 años)

Vivimos inmersos en el desarrollo moderno, ese desenfadado afán de progreso guiado por la ciencia, y esa idea lineal de movimiento está destrozando la vida. El siglo de las luces y su explosión está convirtiéndose en el siglo de la oscuridad y de la extinción de vida en el planeta. La situación del mundo no tiene que ver solo con la justicia y la bondad sino también con la verdad y la belleza, la pasión por la justicia tiene quizás un carácter más violento, más viril, y resulta de segundo orden la búsqueda de la verdad y de lo bello.

Esta es mi madre.

Ella cuida de nuestra casa, de nosotros,

Que nunca falte nada.

Ella lo da todo.

Ha crecido.

Como un árbol, se ha cuajado de flores,

Y ha dado sus frutos...

Frutos para nosotros.

¿Qué ha tomado a cambio?

¿Dónde está el abono?

¿Dónde está el riego?

El árbol, así tratado se seca,

Al igual que el ama de casa que se queda vacía.

Esta actitud es muy femenina, demasiado femenina, no incide y está desvalorizada. Nuestro desarrollo es un nuevo proyecto del desarrollo patriarcal y esto supone la muerte del principio femenino.

¿Cómo vamos a explicar la desvalorización de lo femenino que está entroncada con la desvalorización universal de las mujeres? ¿Cómo explicar que en este planeta, a pesar de cohabitar culturas diferentes, comunidades diversas, estructuras socioculturales antagónicas, distintos sistemas políticos, religiones, diferentes estadios de desarrollo, etnias, razas, etc., existe un hecho que traspasa todo tipo de diferencias y las unifica, un hecho pancultural que trasciende la biodiversidad y que late inmanente en todo el planeta unificando lo imposible? Se trata del desprecio, desvalorización, repulsa, rechazo, desconsideración hacia la opresión de las mujeres, y por ende de los niños, de los ancianos, de los marginados, de las minorías, de los animales y de la misma tierra.

Por ello cualquier orden social y cultural nuevo que se intente crear, cualquier intento de construcción, de transformación hacia una nueva sociedad, cualquier cambio interior tendrá que resolver este problema o no se producirá ningún cambio sino que mantendremos la misma estructura disfrazada, lo que es todavía más peligroso.

La universalidad de la subordinación femenina, el hecho de que esta ocurra dentro de cualquier tipo de organización social y económica con independencia del grado de complejidad de las sociedades, está indicando que nos enfrentamos a algo muy profundo, algo que no se puede explicar ni reestructurar, ni reformar, algo que obliga a desenmascarar la lógica subyacente a este pensamiento pancultural que presupone la inferioridad de las mujeres y de lo femenino.

Este libro permite hablar a lo femenino, da voz a una nueva percepción del mundo, y cómo no es el mundo sino nuestro modo de percibirlo lo que determina las relaciones con él.

El último día hicimos un experimento que nos demostró cuánto nos torturamos inútilmente, y cuánto nuestra imaginación, sentimientos y emociones, mal controladas, nos desequilibran y nos hacen sufrir y enfermar.

Tenemos gran facilidad en ver solo lo malo de la vida y de las personas, en lugar de ver lo bueno. Yo, con la razón, trato de verlo así, pero la emociones pueden muchas veces con la razón, y la angustia y la ansiedad se apoderan de mí. Esta actitud es destructiva para la mente y el cuer-

po. Yo sé, por propia experiencia, cuántas enfermedades del cuerpo son producidas por la mente. Unas veces, el daño nos lo hacen los demás, otras, nosotras mismas, con nuestro egoísmo y actitudes equivocadas ante los que nos rodean. Por lo que veo en este grupo, y muchas otras experiencias vividas, la causa del sufrimiento es sobre todo la falta de afectividad, de comprensión y de solidaridad. En un palabra, de amor. (Consuelo, 53 años)

Reconciliar al ser humano con él mismo y con el medio es regresarlo a ese estado de orden o coherencia interdependiente que denominamos salud. Resulta tan hermoso, cuando menos sorprendente, la fuerza salvaje que late detrás de estas palabras:

Hoy me quiero mucho más que ayer. He conocido una parte muy hermosa y especial de mi cuerpo.

Me gustaría contárselo a todas las mujeres que conozco, que todo el mundo sepa lo especial que es ser mujer, por dentro y por fuera.

Me siento rabiosa contra la sociedad y la «cultura», por haberme ocultado esto desde siempre. Me han negado el derecho a sentirme bien conmigo misma siendo mujer.

Quisiera tener una hija, y enseñarle de la forma más natural que pueda, lo encantador y especial que es ser mujer, desde los sentimientos, la intimidad, la fertilidad, el pensamiento femenino... aunque a mi hijo también le enseñaré su parte femenina y la feminidad de la mujer. (Lola, 32 años)

Y resulta hermoso, desafiante y alentador que María haya tenido la intuición, la fuerza y el coraje, el tesón y la paciencia para confeccionar este libro.

Como mujer le digo:

Gracias María, de todo corazón.

*Ma Jesús Balbás*  
Médica-Ginecóloga Homeópata  
Profesora de la Universidad de Donostia



# INTRODUCCIÓN A LA CUARTA EDICIÓN

Once años han transcurrido desde la primera edición de esta obra. Y quince desde el inicio de su ejecución. ¿Por qué seguirla reeditando?...

La realidad habla por sí sola:

Se sigue demandando, se sigue distribuyendo por todo el Estado. Se sigue demandando su presentación en todo el Sur. Así como conferencias ligadas al tema central, en todo el Estado. De hecho 2010 ha sido el año hasta ahora, y desde su publicación, en el que más presentaciones y conferencias hemos realizado. Y siempre con la sorpresa de un desbordamiento de público imprevisto, ya sean pueblos o ciudades.

A pesar de ser un ensayo, a pesar de ser un libro especializado, y no para masas, estamos en la cuarta edición.

Esta edición, y tras 11 años, precisa ser revisada y actualizada con algo más de detalle. Y lo haremos, introduciendo algunas novedades en algunos capítulos. Pero todo indica que la obra en sí misma, y en su globalidad, sigue siendo vigente.

Y eso da motivos para la reflexión.

A pesar de haber sido —en su inicio— un trabajo propiciado por la institución, fue inmediatamente silenciado, o al menos se intentó. Sin embargo, desde el primer momento se ha abierto camino por sí mismo. No deja de ser significativo —y digno de ser analizado— que, incluso las instituciones públicas que representan los intereses de las mujeres en el Sur, y de la salud de las mujeres, han tardado 10 años en promover tímidamente su difusión.

Las mujeres lo han recibido, lo han difundido, y ellas han sido las que lo motivaron, las que participaron en su ejecución, las receptoras, y las transmisoras. Y, en honor a la verdad, y para nuestra satisfacción, también muchos hombres... desde asociaciones, organizaciones ciudadanas, centros de cultura, ayuntamientos, institutos, universidad, Ceps, o de manera autónoma o individual...

Además de su acogida en toda Andalucía y en todo el Estado, está en proceso de edición su versión italiana.

Todo ello habla de que sigue habiendo situaciones sociales de las que aquí se describen, en las que las mujeres se siguen reconociendo. Y no pocos hombres, contrastando. Desde sus experiencias vitales y desde sus realidades profesionales.

En estos años transcurridos hemos asistido, también en el Sur, dentro de la agudización de la crisis global civilizatoria, a la que afecta a los sistemas sanitarios.

Crisis que se ha podido detectar en un mayor malestar por parte de l@s profesionales, en el aumento de los centros privados, y en el aumento del consumo farmacológico, especialmente entre la población femenina e infantil.

Con la insatisfacción creciente de l@s usuari@s.

La prevención sigue siendo ejercida básicamente como aumento de consumo farmacológico, o aumento de *scrinings* (pruebas diagnósticas supuestamente preventivas, pero no siempre exentas de riesgos).

El nivel de toxicidad medioambiental y alimentaria va en aumento. Con las graves y previsibles consecuencias sobre la salud de la población.

En fin: sigue habiendo un inmenso trabajo por hacer. Por nuestra parte, seguimos en ello. Pero también es justo y saludable reconocer, nombrar, y alegrarnos junt@s de algunos resultados de todo el trabajo ya hecho, que ya son historia. Y que recogen en sí mismos el trabajo, el aporte y la energía de much@s de nosotr@s-vosotr@s.

Nos congratulamos de que la vida sea tan generosa como para permitirnos incluso ver y disfrutar de alguna de las «cosechas» de siembras antiguas... individuales y colectivas. Por nombrar solo algunas:

- El nacimiento, desde el Ministerio de Sanidad, de la Estrategia de Atención al Parto Normal, producto de una larga tarea y lucha colectivas, que lideró desde inicios de los ochenta el movimiento de *Nacer en Casa*, y al que se fueron incorporando más recientemente el de *El parto es nuestro* y otros colectivos, desde mediados de los 2000.
- La edición de la *Guía de asistencia al parto en casa*. Editada por el colegio de enfermería y comadronas de Barcelona e inspirada en el modelo de trabajo del colectivo «Titania, dones per la salut», y la Asociación profesional española Nacer en Casa. 2010.
- El nacimiento de la Escuela profesional de salud holística y maternoinfantil Consuelo Ruiz. Y el desarrollo completo de su primer postgrado, que dirigí durante sus primeros tres años y medio (2007-2010), y que ha permitido seguir asegurando un relevo generacional necesario de un modelo obstétrico y de salud maternoinfantil holístico y de género.
- El continuo nacimiento de numerosos colectivos en torno a la crianza, y la educación, la materpaternidad, desde una perspectiva humanista, y en los que me hallo implicada en una u otra forma... y tantos encuentros y trabajos colectivos llenos de vida e ilusión que he seguido compartiendo a lo largo de tantos años...

Zahora, Cádiz. Julio de 2010



## PEQUEÑA INTRODUCCIÓN A LA SEGUNDA EDICIÓN

Aún no ha transcurrido el tiempo suficiente como para hacer modificaciones de fondo sobre la anterior edición.

Sin embargo, ya se han notado los efectos de la primera —de hecho ya empezaron a notarse incluso antes de que viera la luz la primera edición— Y lo han seguido haciendo hasta ahora. Lo cual confirma algo que ya intuía: es una obra viva. Tiene dinámica propia, más allá de la letra escrita. Y eso es maravilloso. Creo que era lo que más y mejor podía desear de este trabajo modesto, pero lleno de calor, y de experiencia viva.

Tuvo y tiene su propio movimiento que tiene consecuencias más allá de lo personal. Veamos un poco de ello:

La primera y más relevante: desencadenó tal movimiento en su entorno inmediato, que se me colocó en una situación insostenible dentro de la institución. Por lo cual, consideré que lo más adecuado, lo más saludable para mí y para el propio Proyecto, era salir de la misma. Y lo hice por coherencia, por respeto a mí misma, y porque un proyecto de estas características, o crece, o muere. Y no había voluntad de dejarle crecer. Así que he preferido seguirle dando vida —como lo he venido haciendo durante 20 años- fuera de la institución. Y seguir buscando el modo de seguirlo introduciendo en cualquier ámbito público o privado que lo posibilite.

Apenas dos años después de la publicación de la primera edición.

Y algo más de año y medio después de mi salida de la institución, no queda casi rastro de la existencia del PROGRAMA DE MUJER Y SALUD, que la inspiró.

Al menos, no de manera formal ni estructurada.

Sin embargo, entre la población, en la ciudad, en la comarca, y en la provincia, arraigó. Y quedan algunas cosas, que así lo demuestran. Y creo que valiosas.

Siguen funcionando, de modo autónomo, dos Asociaciones de mujeres nacidas a partir del mismo: Mujer y Salud. Y Regazo. Una, de ámbito Jerezano, la otra, de ámbito gaditano.

La primera, trabaja permanentemente con grupos de mujeres de entre los 30 y los 80 años. Con una ilusión, una capacidad y una eficacia que trasciende mucho más allá de los muchos cientos de mujeres que ya se han beneficiado del trabajo directo y REAL sobre la salud que ellas desarrollan. Con poquísimos recursos económicos. Grupos semanales de trabajo corporal y autoayuda. Charlas. Jornadas. Edición de material para la salud. Y el apoyo individualizado y valioso que han ofrecido ya a miles de mujeres de la comarca.

La segunda, trabaja sobre todo entre el colectivo de mujeres en la etapa de maternidad, entre los 25 y los 40 años. Y el apoyo que prestan a cientos de mujeres, es asimismo de una utilidad asombrosa. Apoyo personalizado a las mujeres en lactancia, charlas, materiales audiovisuales, información, contacto con instituciones sanitarias, expansión a otras ciudades...

Por último, hemos iniciado un nuevo proyecto autónomo de mujeres profesionales de la salud. Con perspectiva de género. Y desde el espíritu y planteamientos desarrollados en esta obra. Es el CENTRO DE SALUD ARTEMISA.

Situado en Arcos de la Frontera. Y con la voluntad de llevar delante de forma modesta y autónoma los planteamientos básicos aquí desarrollados, entorno a la salud de las mujeres, la salud materno-infantil, la asistencia al parto domiciliario, el apoyo a la mater-paternidad, la atención a la salud en todas sus formas desde una perspectiva holística. Y la formación continua en salud entre la población y l@s profesionales. Tanto en Cádiz y su provincia, como en todo el estado. Y tanto en el ámbito privado como el público, en colaboración puntual con diversas instituciones.

Algunas otras cosas han sucedido. Edición de nuevo material de salud, programa de TVE2 sobre esta misma obra, y el espíritu

que la inspira, nuevos proyectos que se abren, la gestación de una nueva obra, que verá la luz en el 2006, y tantas otras cosas...

Con el tiempo, tal vez sea posible analizar algo más a fondo todos estos acontecimientos, si en ello encontraremos alguna utilidad.

O simplemente, seguir aportando otras reflexiones y trabajos que la vida nos vaya ofreciendo.

Mientras tanto, seguir agradeciendo la capacidad de difusión espontánea que la población ha hecho de este trabajo. Hasta el punto de no haber necesitado de ningún otro apoyo para darse a conocer.

Y seguir deseando que sea motivo de disfrute y de ayuda para todos aquellos que se acerque con ánimo de establecer un diálogo consigo mismo y con un grupo muy amplio de amigos del SUR.



## DEL LIBRO Y SUS PROTAGONISTAS

Este trabajo surge de algo vivo. Una experiencia personal y profesional de, con y para mujeres.

De eso trata:

De la experiencia vivida. De las creencias, las preguntas, los sueños, el dolor, la soledad, los miedos, la valentía, las reflexiones, el placer, las contradicciones, la ignorancia, la sorpresa. Y pese a todo, también de la curiosidad y el impulso por vivir, descubrir y aprender, a cualquier edad, en cualquier situación.

Y desde ahí, ir reencontrando el sentido y el valor de lo que llamamos salud. Darle contenido real, cotidiano, comprensible y realizable desde cada una, con la ayuda de las otras.

Desde nuestro lenguaje de mujeres, desde nuestra identidad —perdida entre la ignorancia y el empeño de otros por definirla—, incluso desde la inseguridad de nuestras propias palabras.

Como escribía una de las participantes en los grupos: «No sé si lo conseguiré, porque soy muy mala para explicar».

Y sin embargo, este trabajo pretende llevarse a cabo en su mayor parte, recurriendo a sus propias palabras, respetando sus propios giros. Y ojalá fuera posible, plasmar su propia letra, a veces temblorosa, a veces con los trazos de la alfabetización incipiente, a veces con la aplicación de una buena alumna, y muchas, con el esfuerzo terrible de la que realiza una tarea que la sobrepasa.

Las que no pudieron afrontar el reto, y se dejaron vencer por su creencia del «no soy capaz», estarán entre las líneas, los espacios vacíos, y las palabras de sus compañeras. Pero también presentes.

No pretendo describir ni analizar en detalle el método utilizado con los grupos de mujeres entorno a la salud, pero es preciso hacer algunas aclaraciones que ayuden a comprender los derroteros del libro.

El índice de la obra no fue pensado en su origen para un libro, sino para darle forma y estructura a un programa de trabajo,<sup>1</sup> concebido desde las necesidades inmediatas detectadas entre una amplia población de mujeres. Teniendo en cuenta sus intereses y sus motivaciones. Así como la situación epidemiológica de la ciudad de Jérez<sup>2</sup> y de Andalucía<sup>3</sup> en general, y los vacíos existentes en los servicios públicos sanitarios y sociales del momento (1994). Propuse ese programa, en un intento de realizar una introducción vivenciada al concepto de salud, que supuestamente, nuestro sistema sanitario asume como propio. (PIEDROLA, 1991)

Dado que la dinámica de los grupos ha girado entorno a esa estructura, he decidido respetar ese mismo orden al transcribirla. Así creo que será más fácil comprender el porqué del modo en que las protagonistas escriben sus relatos en primera persona, de la libertad de expresión en las emociones y en las ideas, que va apareciendo de modo paulatino, de la intimidad que, como colectivo, van construyendo.

Este trabajo es pues un intento de trasladar —a través del papel y la palabra escrita—, la voz, el trabajo y los descubrimientos alrededor de sí mismas y de su salud, de un amplio colectivo de mujeres del sur, a tod@s aquell@s que quieran compartirlos.

Y desde ahí hay que comprender las contradicciones —a veces flagrantes— que aparecen entre unos capítulos y otros, entre unos párrafos y otros. No se puede esperar coherencia, porque no es el pensamiento ni la experiencia de una sola persona. Ni siquiera de personas de la misma generación. Ni con la misma mentalidad. Y por supuesto, no es únicamente el reflejo del pensamiento y la experiencia personal de la autora y el equipo humano y profesional que sostiene este trabajo.

- 
1. Ver anexo 1.
  2. Ayuntamiento de Jérez 1998
  3. Junta de Andalucía 1990.

Y esta es una de las dificultades, y al mismo tiempo atractivo, con la que nos hemos enfrentado: no es un libro convencional.

Su peculiaridad no proviene necesariamente de la originalidad del contenido. Sino del modo mismo en que fue concebido. Sentido. Pensado. Y realizado.

Ha sido primero vivido, sin pensar nunca en darle palabras. Luego fue escrito, como un pequeño juego de rompecabezas, a «cachos», a pequeños retazos. Cada mujer escribía para sí misma. Como mucho, pensando en que la entendiera el pequeño grupo con el que se encontraba cada semana.

Finalmente, se le ha intentado dar forma respetando cada uno de los originales y haciéndolos a la vez comprensibles. Para finalmente, tratar de ofrecer algo completo, sabiendo de antemano que la experiencia siempre está inacabada.

Pero ese es el riesgo del estar viv@.

También surge de mi propia necesidad como mujer, y trabajadora de y por la salud de largo recorrido.

Necesidad de reflexionar, cuestionar, ofrecer datos reveladores y no fácilmente accesibles, y abrir caminos.

Con la intención última de que las personas vayamos encontrando un modo de pensar, sentir, vivir, curar y preservar la salud verdaderamente holístico, lo más autónomo y gozoso posible.

A medida que me he ido sumergiendo en esta pequeña obra —y que he dejado que ella se sumerja en mí—, se ha ido produciendo una metamorfosis de la idea original, de mí misma, y de mis propias ideas sobre lo que era «el escribir».

Cuando las ideas se han ido transformando en realidad, han aparecido, inevitablemente, las experiencias.

Y siento la necesidad de nombrar algunas de ellas. Porque creo que forman parte de este trabajo, tanto como los datos, las reflexiones, los análisis, que a lo largo de ella aparecen. Y porque, finalmente, tienen el mismo tronco común que los procesos, fantasmas y experiencias a las que se han ido enfrentando las mujeres protagonistas de esta historia. Son expresiones distintas, en tipos de mujeres distintos y en situaciones distintas de un mismo hecho:

Conflictos que aparecen al pretender abrir brechas hacia la realidad que las mujeres intuimos que somos, y podemos, desde la creencia postiza de lo que debíamos ser y no poder.

La primera de esas experiencias, seguramente ha sido encontrarme con mi propio «guardián del umbral» que me repetía una y otra vez que «esto» no era tarea mía (la del escribir un libro). «Eso es tarea de escritores, investigadores, científicos» —en masculino, que no es un despiste lingüístico— «gente importante con algo que decir». Ya lo decía V. Woolf, en su obra *Una habitación propia*:

**Ay!, la mujer que ensaya la pluma, se la considera criatura tan presuntuosa que la falta no puede ser redimida por ninguna virtud. Nos dicen que nos apartamos de nuestro sexo y de nuestro camino. (WOOLF, 1929)**

Claro, ya no es tanto que «nos lo dicen», sino que a estas alturas hemos aprendido a decírnoslo a nosotras mismas. La historia colectiva se hace personal. O el inconsciente colectivo conforma el individual, que diría Jung.

Por eso es más difícil hacerle frente y reconocerlo como una censura. Porque es más fácil enfrentarse a «los otros» que a nosotras mismas.

No sé si lo he resuelto. Pero sospecho que es el intento de hacerlo el que me lleva aún a esta reflexión.

La segunda experiencia vivida —y el orden solo responde a lo que espontáneamente va surgiendo al escribir— ha sido la de hacer frente al proceso creativo de escribir, en unas condiciones que muchas mujeres reconocerán como propias: el sonido de fondo de mis hijas riendo, jugando, dibujando en mi mesa, en mitad de mis papeles, peleándose, o simplemente llorando llamando a «mamá» —en esta última edición, en demanda de ayuda escolar, informática, o cualquier otra— el interrumpir el fluir de las ideas porque el «horario» de trabajadora, madre y ama de casa imponía sus necesidades, y no podía dejarme sumergir por completo en el «ensimismamiento» que me poseía, cuando por fin conseguía concentrarme.

Evidentemente, aunque algunas ya hemos conseguido lo de la habitación propia, no basta ese espacio físico para conseguir cierto nivel de aislamiento, porque:

**Las tareas domésticas se han mencionado a menudo como impedimento de la labor creadora de la mujer, no por el**

tiempo y la energía que exigen, sino por el estado de ánimo que producen. Helen Rosenau, ofrece la explicación de que el proceso creador requiere poder de concentración, aptitud diametralmente opuesta a la educación recibida por el término medio de las amas de casa, que constantemente deben dividir su atención entre diversas cosas para mantener en orden su hogar. El manejo de la casa resulta verdaderamente una educación para dispersar el pensamiento [...] el impulso de producción es uno solo, en el hombre y en la mujer. Y mientras en el primero produce realizaciones creadoras, en la mujer se manifiesta por medio de la pro-creación. (KLEIN, 1985)

Aunque suscribo la idea en su esencia, tengo la intuición de que nuestra educación como mujeres no solo es un impedimento, o más bien dificultad, para nuestros procesos creadores, sino que incluso, se puede transformar en aliada. Precisamente por la capacidad que hemos estado obligadas a desarrollar de atender muy diversas cuestiones al mismo tiempo. Cuestiones muchas veces, más importantes que el escribir: como evitar que una criatura juguetona e inquieta se quemé, mientras haces la comida, y tratas de tranquilizar en los brazos a otra, que llora desesperada de hambre.

Y es posible que sea esa la causa de haber podido —no sin esfuerzo— atravesar la experiencia sin que esta me haya atrapado.

La tercera alude a la inseguridad de mi propia capacidad, y sobre todo, a la necesidad de aprobación, reconocimiento y pertenencia propias de todas las personas pero mucho más acusada en nosotras las mujeres; porque sentía que:

Todo lo que dijera estaría equivocado. Comprendí gradualmente que las mujeres se las arreglaban para hacerme algo que los hombres ya no tenían fuerza para hacerme: hacer que me sintiera total y absolutamente equivocada, hacer que odiara mi propia creatividad, desconfiara de mis propias impresiones, sospechara de mí misma, hasta el punto de temer que nada de lo que dijera iba a entenderse. Me sentaba a escribir y me sentía dominada por tal autodesprecio que no podía hacer nada. Todas las veces que llevaba la pluma al

papel veía un coro de mujeres burlonas que me decían que nada de lo que decía yo, merecía la pena que se dijera. (JONG, 1995)

Si esto siente una escritora reconocida a escala mundial, como es Jong, ¿qué podía sentir yo?... mujer, profesional y escritora anónima, que se siente mirada de soslayo, como posible intrusa que osa introducir un pequeño pie en el Sacta Santorum que representa el mundo de la letra impresa y publicada... Y con un trabajo que siendo sobre mujeres, feminista y de salud, es susceptible de ser al mismo tiempo muy criticado o sencillamente ignorado por no comulgar con ninguna corriente concreta del feminismo militante ni con el cuerpo doctrinario oficial del sistema médico imperante, ni siquiera con la generalidad de las mujeres —ni tan solo con algunas de las más próximas—.

Con todo ello, estoy simplemente conviviendo y asumiendo el riesgo frente a mí misma.

Se hace indispensable, en este punto empezar a reflexionar sobre el término «feminismo», para lo cual, recurro de nuevo a E. Jong:

**No es extraño que se tenga miedo a la palabra feminismo. Ha sido definida de un modo demasiado estricto. Yo defino a una feminista como a una mujer con autonomía, que desea lo mismo para sus hermanas. No creo que el término implique una determinada orientación sexual, un determinado modo de vestir, o ser miembro de un determinado grupo político. Una feminista es sencillamente, una mujer que se niega a aceptar la idea de que la fuerza de las mujeres debe provenir de los hombres. (JONG, 1995)**

Por último, y por abreviar en algún lugar, me he topado de frente con el riesgo de la palabra. Nombrar supone entre otras cosas dar existencia. Y si se nombran de modo que queden impresas, las palabras no dejan de convertirse en una trampa que trasciende el tiempo y el espacio, y de las que además te haces responsable para siempre, aunque no siempre puedas seguir sosteniéndolas. Porque, por otro lado, las palabras son hijas del momento vital y este es tan mutable como el cielo de este otoño que me acompaña.

Hablo de palabras que no siempre se me hacen amigas, porque tratan de sondear experiencias que están aún en proceso de gestación, que forman parte de:

[...] el reto y la promesa de toda una geografía psíquica por ser explorada. Pero también está la dificultad y el peligro de caminar sobre hielo a la hora de encontrar el idioma y las imágenes para una conciencia a la que apenas estamos llegando. (RICH, 1983)

Y puesto que el sentido último de este libro es que las palabras sean el vehículo de la experiencia vivida de y con otras mujeres, también deben ser reconocidas —reconocibles por ellas. Y a pesar de su diversidad y disparidad hacer que suenen como una sola voz.

Después de todas las páginas que conforman este libro y tras los muchos años de pelea, búsqueda e inseguridad, de acompañar y sentirme acompañada por muchas otras, en esta dura y apasionante travesía de ser mujer, descubro que todas esas experiencias son una expresión más del núcleo que mueve este trabajo.

Porque ponen de manifiesto el poco espacio que las mujeres nos permitimos aún para decir, nombrar y alzar la voz en el dominio de lo público.

Porque demuestran que nos sentimos ajenas aún a mundos que durante milenios han pertenecido a los hombres.

Porque los cánones marcados —por supuesto desde una perspectiva masculina-patriarcal—<sup>4</sup> sobre lo que es «serio», «riguroso»,

---

4. Quisiera aclarar aquí el modo en el cual estoy utilizando el término patriarcal, no solamente la línea de descendencia a través del padre, significa cualquier clase de organización grupal en la cual los machos mantienen el poder dominante y determinan cual es el poder que deben jugar o no jugar las mujeres, y en el cual las capacidades asignadas generalmente a las mujeres son relegadas a los dominios místicos, estéticos, y excluidas de lo práctico y lo político.

(Es característico del pensamiento patriarcal que estos dominios se consideren separados y excluyentes mutuamente). Tales organizaciones de grupos han existido durante tanto tiempo que casi todos los textos de historia, psicología, teología y antropología cultural están fundados en sus premisas y contribuyen a su perpetuación. Basados, simplemente en diferencias genitales. (RICH, 1983)

«objetivo» o «científico» nos hacen sentirnos demasiadas veces como alumnas que nunca alcanzan «el nivel».

Porque nos suele resultar más fácil e incluso, más fiable, creernos lo que otros han dicho-escrito que creernos a nosotras mismas.

Porque nos sigue resultando más «seguro» seguir trabajando «en la sombra» y en la trastienda, y hacer los trabajos duros y cotidianos pero no «expuestos» a la visión, opinión, crítica de los otros. Aunque la contrapartida de esto sea el anonimato y el no reconocimiento —del que por otro lado nos quejamos continuamente—.

Porque el aprendizaje laboriosamente trabajado durante milenios todavía está dando sus resultados cuando «sospechamos» de cualquier otra mujer que puede convertirse en una amenaza que nos haga perder a «nuestro» hombre, «nuestro» hijo, «nuestro» padre, nuestro puesto, o prestigio, o poder, o cualquier otra cosa que podamos fantasear como nuestra.

Porque nos sentimos más cómodas en el sentir-expresar-vivir, que en el pensar-analizar-sintetizar-transmitir.

Todo eso, y algunas cosas más, son, a veces la causa, y otras la consecuencia, de nuestro modo de vivir, de nuestro rol de género, de nuestro estado de salud.

---

Una tendencia masculina actual consiste en sutillar la noción de patriarcado, y en reemplazarla por la de falocracia o incluso, sexismo. La primera, reduce el patriarcado a una cuestión de mentalidades, y por lo tanto de psicología y moral, negando de este modo su naturaleza político-económica; la segunda induce la posibilidad de devolver la acusación de sexismo a las mujeres... la doble naturaleza del patriarcado, de una parte un conjunto organizado, institucionalizado, un sistema político, una estructura, de la otra, una ideología. El patriarcado es el resultado de la edificación, a través del matricidio histórico, de un sistema político que aspira, cualquiera que sea la sociedad, a mantener a las mujeres confinadas en el no-poder. (BLAISE, S., 1996)